

WICHTIG: CORONA MERK- BLATT

MEDITOPCENTER

TRAINING • GESUNDHEITSBERATUNG • PHYSIOTHERAPIE

**Juhuiii – ab dem 6. Juni 2020
sind im MeditopCenter wieder
alle Bereiche geöffnet!**



INHALT:

- Schutzkonzept MeditopCenter
- Merkblatt Training
- Merkblatt Group Fitness
- Spezial-Kursprogramm
- Anmeldung über die MyWellness App

Zum Schutz vor dem Coronavirus müssen gemäss der COVID19-Verordnung einige Massnahmen eingehalten werden.

Bitte lies dieses Merkblatt vor dem ersten Training aufmerksam durch. Bei Fragen sind wir gerne für dich da.

WWW.MEDITOP.CH

SCHUTZKONZEPT DES MEDITOPCENTER AB 6. JUNI 2020

Anmeldung erforderlich

Jedes Mitglied muss sich für das Training per Telefon oder über die App «MyWellness» zu einem Trainingstermin oder für den Kurs anmelden. Weitere Informationen zur Anmeldung findest du auf Seite 7.

In Trainingskleidung erscheinen – Garderoben/Duschen geschlossen

Bitte bereits umgezogen zum Training kommen. Wir empfehlen, Jacken und Taschen im Auto zu deponieren und Wertsachen und Getränke während des Trainings bei dir zu tragen. Die Garderoben und Duschen müssen abgesperrt bleiben. Die Toiletten bleiben aber für euch zugänglich. Für verlorene Gegenstände können wir keine Haftung übernehmen.

Schuhgestell im Gang

Für die Schuhe steht im Gang oberhalb der Treppe ein Gestell bereit. Die Trainierenden werden gebeten, sich im markierten Bereich die Schuhe zu wechseln und lange Aufenthalte zu vermeiden. Es wird keine Haftung übernommen.

Gruppierungen vermeiden

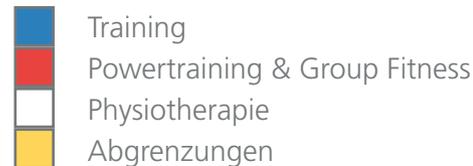
Der Abstand von 2 Metern muss immer eingehalten werden. Trainierende werden gebeten auf lange Gespräche im Center zu verzichten und auch Personenansammlungen vor dem Center zu vermeiden.

Händedesinfizieren obligatorisch

Beim Eintreten und Verlassen des Centers desinfiziert sich jedes Mitglied gründlich die Hände.

Markierungen am Boden beachten

Es gibt Bodenmarkierungen, welche die Gehrichtung angeben. Diese müssen eingehalten werden.



Solidarisches Verhalten

Unser Team muss die Trainierenden auf die Massnahmen des Schutzkonzeptes hinweisen. Wer sich nicht daran halten möchte, den bitten wir, das Center zu verlassen.

Der Kinderhort ist wieder offen

Ab dem 8. Juni 2020 ist der Kinderhort wieder zu den gewohnten Zeiten geöffnet. Für die Nachverfolgung werden die Namen und die Aufenthaltszeiten der Kinder durch die Betreuerin erfasst.

Öffnungszeiten Kinderhort:

Montag – Freitag von 8.30 – 11.00 Uhr

Schutzzeiten: Maskenpflicht im ganzen MeditopCenter

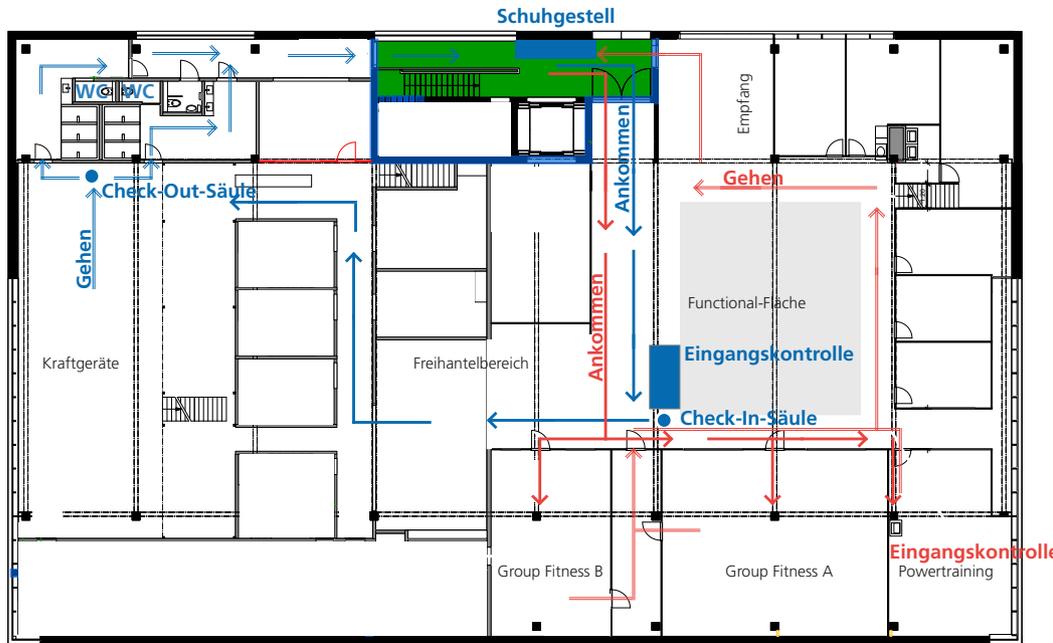
Während Schutzzeiten ist das Training für die Risikogruppe empfohlen. Alle Trainierenden und Mitarbeitenden tragen während den Schutzzeiten eine Maske. Beachte beim buchen deines Trainings die Schutzzeiten.

Mo:	17.00 – 19.00 Uhr
Di:	09.00 – 10.00 Uhr
Mi:	08.00 – 10.00 Uhr 17.00 – 19.00 Uhr
Do:	09.00 – 10.00 Uhr 17.00 – 18.00 Uhr
Fr:	08.00 – 10.00 Uhr

Maske selber mitbringen und zu Hause entsorgen

Wir empfehlen, die eigene Maske von zu Hause mitzunehmen. Wer keine hat, kann diese für CHF 2.00 bei der Eingangskontrolle beziehen. Die Maske muss nach dem Training mit nach Hause genommen werden. Die Entsorgung im Meditop ist nicht erwünscht.

ORIENTIERUNGSPLAN TRAINING – ANKOMMEN & GEHEN



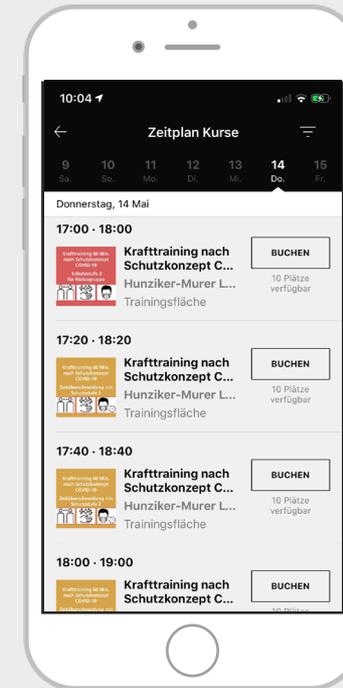
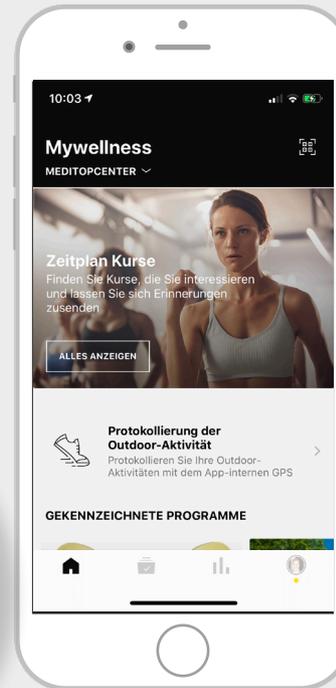
■ Training
■ Powertraining & Group Fitness

BEACHTE BEIM BUCHEN DEINES TRAININGS DIE SCHUTZZEITEN UND BEEINFLUSSE SELBST, OB DU EINE MASKE TRAGEN MUSST:

Damit auch Risikopatienten im MeditopCenter ein sicheres Training absolvieren können, haben wir Schutzzeiten festgelegt, zu denen alle Mitglieder im Center eine Maske tragen müssen.

- Mo: 17.00 – 19.00 Uhr
- Di: 09.00 – 10.00 Uhr
- Mi: 08.00 – 10.00 Uhr
17.00 – 19.00 Uhr
- Do: 09.00 – 10.00 Uhr
17.00 – 18.00 Uhr
- Fr: 08.00 – 10.00 Uhr

Bitte bringe deine Maske selber mit. Limitierte Abgabe zu CHF 2 am Trainerpult.



Krafttraining 60 Min. nach Schutzkonzept COVID-19 Schutzstufe 2 für Risikogruppe
Krafttraining 60 Min. nach Schutzkonzept COVID-19 Zeitüberschneidung mit Schutzstufe 2
Krafttraining 60 Min. nach Schutzkonzept COVID-19 Schutzstufe 1

MERKBLATT FÜR DAS EINZELTRAINING AUF DER FLÄCHE

Anmeldung erforderlich

Jedes Mitglied muss sich für das Training per Telefon oder über die App «MyWellness» zu einem Trainingstermin anmelden.

Die buchbaren Trainingszeitfenster à 60 Minuten sind im 20-Minuten-Rhythmus festgelegt. Weitere Informationen zur App und der Anmeldung sind in einem separaten Merkblatt detailliert beschrieben.

Zwei Fitnesstücher mitbringen

Bringe aus hygienischen Gründen zum Training zwei Tücher mit. Eines zum Abdecken des Gerätes und das andere als persönliches Schweißstuch.

Formular «Risikoabklärung» ausfüllen

Bei der Eingangskontrolle muss bei jedem Training das Formular für die Risikoabklärung eingezogen werden. Das Formular kann auf der Website www.meditop.ch heruntergeladen werden. Um Ansammlungen im Center zu vermeiden, bitten wir die Mitglieder, dieses bereits zu Hause auszufüllen und mitzubringen.

Verlängerung der Trainingszeit

Die Trainingszeiten sind jeweils für 60 Minuten buchbar. Wer länger bleiben möchte, kann bei der Eingangskontrolle nach einer Verlängerung fragen. Wir bitten um pünktliches Erscheinen und Verlassen der Fläche.

Anmeldung bei Trainerpult/Powertraining für Eingangskontrolle

Unser Team heisst neu alle Mitglieder persönlich willkommen, damit wir die Anzahl Personen im Center regulieren und die Risikoabklärung kontrollieren können. Siehe Plan.

Check-In mit dem TG-Schlüssel an der Säule obligatorisch

Jedes Mitglied muss sich vor dem Training an der Check-In Säule anmelden.

Trainingsgeräte vor Gebrauch gründlich desinfizieren

Jedes Mitglied desinfiziert vor Gebrauch die zu berührenden Oberflächen (Kraft, Ausdauer, Freihanteln etc.) selbstständig.

Ausdauergeräte nur für Aufwärmen oder Auslaufen und maximal für 15 Minuten benutzen

Jedes zweite Ausdauergerät wird abgesperrt, damit der Sicherheitsabstand eingehalten werden kann. Ausdauer-einheiten sind bitte nach draussen zu verlegen.

Gruppierungen vermeiden

Das Training im Fitness ist ein Einzeltraining. Der Abstand von 2 Metern muss eingehalten werden. Trainierende werden gebeten auf lange Gespräche im Center zu verzichten.

Check-Out mit dem TG-Schlüssel an der Säule obligatorisch

Nach dem Training ist das Abmelden ebenfalls obligatorisch.

Schutzzeiten: Maskenpflicht im ganzen MeditopCenter

Während Schutzzeiten ist das Training für die Risikogruppe empfohlen. Alle Trainierenden und Mitarbeitenden tragen während den Schutzzeiten eine Maske. Beachte beim buchen deines Trainings die Schutzzeiten.

Mo:	17.00 – 19.00 Uhr
Di:	09.00 – 10.00 Uhr
Mi:	08.00 – 10.00 Uhr 17.00 – 19.00 Uhr
Do:	09.00 – 10.00 Uhr 17.00 – 18.00 Uhr
Fr:	08.00 – 10.00 Uhr

Maske darf auf den Ausdauergeräten abgelegt werden

Die Maske darf für das Training an den Ausdauergeräten im dafür vorgesehenen markierten Bereich abgelegt werden. Dieser Bereich wird vor dem Training am Ausdauergerät ebenfalls desinfiziert.

MERKBLATT FÜR DEN BESUCH VON GROUP FITNESS KURSEN

Anmeldung erforderlich

Jedes Mitglied muss sich für den Kurs per Telefon oder über die App «MyWellness» zum Group Fitness Kurs anmelden. Tipp: Es können in der App persönliche Filter angelegt werden, welche die Flächentrainings ausschliessen. Zurzeit melden sich auch die Trainierenden auf der Fläche für ihr Training an, weshalb die App nicht mehr so übersichtlich erscheint.

Buchung neu mit Platzzuweisung

Neu muss bei der Buchung ein Platz ausgewählt werden. Der Raumplan ist in der App aufgeschaltet, die Plätze sind mit Nummern markiert. Bitte beachte die Markierung am Boden und stelle dein Equipment am reservierten Platz auf. Die Gruppengrössen wurden auf 14 Teilnehmer in Raum A und 8 Teilnehmer in Raum B beschränkt.

Spezielles Kursprogramm

Zwischen den Kursen liegt jeweils ein Zeitfenster von 20 Minuten. So kann der Raum gut gelüftet werden und Durchmischungen werden minimiert. Bitte beachte die Zeitverschiebungen im Spezialprogramm auf Seite 6.

Zwei Fitnesstücher mitbringen

Bringe aus hygienischen Gründen zum Kurs zwei Tücher mit. Eines zum Abdecken der Matte/des Velos und das andere als persönliches Schweisstuch.

Formular «Risikoabklärung» ausfüllen

Bei jedem Besuch muss von Group Fitness Instruktor das Formular für die Risikoabklärung eingezogen werden. Das Formular kann auf www.meditop.ch heruntergeladen werden. Um Wartezeiten im Center zu vermeiden, bitten wir die Mitglieder, dieses bereits zu Hause auszufüllen und mitzubringen. Die Teilnehmenden behalten das Formular bei sich, die Group Fitness Instruktoren gehen jeweils kurz vor Kursstart durch den Raum und sammeln die Formulare ein.

Früh genug zum Kurs erscheinen

Die Teilnehmenden sollen früh genug zum Kurs erscheinen und sich auf direktem Weg in den Kursraum begeben. Der Weg ist mit roten Markierungen gekennzeichnet.

Trainingsgeräte vor Gebrauch gründlich desinfizieren

Jedes Mitglied desinfiziert vor Gebrauch die zu berührenden Oberflächen des Equipments selbstständig.

Gruppierungen vermeiden

Um Durchmischungen zu minimieren, bitten wir die Teilnehmenden, ihren Platz im Raum einzunehmen und sich nach dem Aufstellen möglichst wenig im Raum zu bewegen. Die 2 Meter Abstand sind immer einzuhalten.

Schutzzeiten: Maskenpflicht im ganzen MeditopCenter

Während Schutzzeiten ist das Training für die Risikogruppe empfohlen. Alle Trainierenden und Mitarbeitenden tragen während den Schutzzeiten eine Maske. Beachte beim buchen deines Trainings die Schutzzeiten.

Mo:	17.00 – 19.00 Uhr
Di:	09.00 – 10.00 Uhr
Mi:	08.00 – 10.00 Uhr 17.00 – 19.00 Uhr
Do:	09.00 – 10.00 Uhr 17.00 – 18.00 Uhr
Fr:	08.00 – 10.00 Uhr

Erst im Group Fitness Raum darf die Maske abgelegt werden

Zu den Schutzzeiten müssen die Teilnehmenden auf dem Weg durch das Center eine Maske tragen. Im Kursraum während des Kurses darf die Maske abgelegt werden.

SPEZIAL-KURSPROGRAMM AB 6. JUNI 2020

Montag**Raum A**

08.30 – 09.30 Uhr	PilatesCare	Christine
09.50 – 10.50 Uhr	LesMills BODYPUMP	Janine
18.30 – 19.00 Uhr	LesMills CXWORX	Barbara
19.20 – 20.20 Uhr	LesMills BODYPUMP	Barbara

Raum B

09.00 – 10.00 Uhr	Indoor Cycling	Sibylle
18.20 – 19.10 Uhr	Pilates	Sibylle
19.30 – 20.20 Uhr	Zumba	Karina

Dienstag**Raum A**

09.00 – 09.50 Uhr	Zumba	Karina
10.10 – 11.00 Uhr	Rückenfit	Noemi
18.00 – 19.00 Uhr	BODEGA moves	Babs
19.20 – 20.20 Uhr	LesMills BODYPUMP	Babs

Raum B

09.00 – 09.50 Uhr	Pilates	Sibylle
18.30 – 19.20 Uhr	FunTone	Corinne/Miriam

Mittwoch**Raum A**

08.30 – 09.30 Uhr	Five Gym	Antonia
09.50 – 10.50 Uhr	PowerYoga	Jenny
17.50 – 18.20 Uhr	LesMills CXWORX	Babs
18.40 – 19.35 Uhr	LesMills BODYCOMBAT	Janine
19:55 – 20:55 Uhr	LesMills BODYPUMP	Janine

Raum B

06.00 – 07.00 Uhr	Indoor Cycling	Sonja
17.00 – 18.00 Uhr	Street Jazz Kids	Elisa
18.20 – 19.20 Uhr	Street Jazz Teens	Elisa

Donnerstag**Raum A**

09.00 – 10.00 Uhr	LesMills BODYPUMP	Barbara/Babs
12.15 – 13.15 Uhr	Achtsamkeit	Ursina
17.15 – 18.15 Uhr	PilatesCare	Christine
18.45 – 19.15 Uhr	LesMills CXWORX	Babs (Stv. für Brigitte)
19.35 – 20.35 Uhr	PowerYoga	Babs (Stv. für Brigitte)

Raum B

09.00 – 09.50 Uhr	Pilates	Martina
18.25 – 19.25 Uhr	Indoor Cycling	Andi/Sibylle

Freitag**Raum A**

06.30 – 07.30 Uhr	BODEGA reflow	Babs
08.30 – 09.20 Uhr	Zumba	Karina
18.30 – 19.30 Uhr	LesMills BODYPUMP	Bettina

Samstag**Raum A**

08.00 – 09.00 Uhr	BODEGA moves	Babs
09.20 – 10.10 Uhr	FunTone	Karina

Sonntag**Raum A**

09.40 – 10.40 Uhr	Special Sunday	Team
11.00 – 12.00 Uhr	LesMills BODYPUMP	Team

BUCHE DEIN TRAINING EINFACH ONLINE:

Das COVID-19 Schutzkonzept für Fitnessbetriebe sieht vor, dass wir die Anzahl Trainierenden im Center begrenzen. Um eine Warteschlange zu vermeiden, haben wir uns für ein Anmeldesystem entschieden.

Bereits im Sommer 2019 haben wir im Group Fitness mit der digitalen Kursanmeldung über die MyWellness-App sehr gute Erfahrungen gemacht. Da sich das System bewährt hat, setzen wir dieses vorläufig auch für das Training auf der Fläche ein.

ANMELDUNG:

ÜBER DIE APP MYWELLNESS:

Jetzt mit dieser Anleitung auf dem Smartphone einrichten.

ODER TELEFONISCH:

062 777 07 57

Bei Fragen sind wir gerne für dich da. Herzlichen Dank für das Verständnis und dein Engagement!

Dein Meditop-Team

1. Du nutzt die MyWellness-App bereits für das Buchen von Group Fitness Lektionen?

Super, dann weisst du ja, wie es funktioniert. Unter «Kurse» findest du jetzt neu die Trainingszeitfenster im 20-Minuten-Rhythmus, die du für dein Krafttraining auf der Trainingsfläche buchen kannst.

2. Du hast bereits einen Account aber noch nie einen Kurs über die App gebucht? So geht's:

Öffne die App und wähle auf der Startseite bei Zeitplan Kurse den Button «Alles anzeigen». Wähle oben den Tag, an welchem du trainieren möchtest, und scrolle zu diesem Zeitfenster, für welches du dich anmelden möchtest. Mit Klick auf «Buchen» bist du für das Training angemeldet. Falls du verhindert bist, kannst du deine Buchung mit einem Klick löschen und den Platz bitte für jemand anderen wieder freigeben.

3. Du hast noch keinen Account, möchtest die App aber nutzen?

Dann ist jetzt der Zeitpunkt, deinen Account einzurichten. Durch die App hast du übrigens auch Zugang zu deinen Lifestyle- und Fitnessdaten, Trainingsplänen und vielem mehr.

- Um deinen MyWellness-Account zu aktivieren, schreibe uns eine Mail mit deiner Mailadresse an training@meditop.ch. Wir lassen dir dann die Aktivierungsmail für deinen Account zukommen.
- Klicke auf den Button «Erstellen Sie Ihren Account» und lege dein persönliches Passwort fest.
- Lade die App «MyWellness» von Technogym auf dein SmartPhone. Achtung: Nicht die Pro-Version.



- Logge dich mit «Weiter mit E-Mail» ein, stimme allen Sicherheitsfragen zu und du siehst deine Trainingsdaten. Du kannst dein Profil mit den Angaben ergänzen und die Einstellungen für deine Benachrichtigungen festlegen.
- Zum Buchen deines Trainings siehe Punkt 2.

4. Du bekommst die E-Mails von MyWellness nicht?

Es kommt teilweise vor, dass die automatisch generierten Mails von MyWellness nicht beim Empfänger ankommen. Damit kein Doppel entsteht und du auf deine Trainingsdaten zugreifen kannst, ist es wichtig, dass du beim Erstellen deines Account **genau wie hier beschrieben** vorgehst:

- Sende eine E-Mail mit deiner E-Mail-Adresse an training@meditop.ch und **erwähne**, dass du die Mails von MyWellness **nicht erhältst**.
- Wir überprüfen dann, dass wir **genau diese E-Mail-Adresse** in unserem System hinterlegt haben. Denn nur so bekommst du Zugriff zu deinen Daten.
- **Erst wenn** du von uns die **Rückmeldung** erhalten hast, dass diese E-Mailadresse erfasst ist, installierst du die App «MyWellness» von Technogym auf deinem Smartphone.
Achtung: Nicht die Pro-Version.



- Öffne die App und wähle «mywellness-Account erstellen». Fülle die Fragen zu deiner Person aus. Beim Weiterklicken **muss die Meldung «Bist du das?» angezeigt** und dein Profil vorgeschlagen werden.
- Wähle dein Profil aus und folge den Anweisungen in der App. Wird dir dein Profil nicht vorgeschlagen, melde dich bitte bei uns.
- Zum Buchen deines Trainings siehe Punkt 2.

5. Du hast einen Account aber hast das Passwort vergessen und kannst dich nicht mehr einloggen?

Um ein neues Passwort zu setzen hat sich die Desktop-Version bewährt. Rufe am Computer die Internetseite www.mywellness.com auf und nutze die Funktion «Passwort vergessen». Danach kannst du dich in der App mit diesen Zugangsdaten anmelden.

6. Du kannst oder möchtest die App nicht nutzen?

Kein Problem, melde dich während der Coronazeit einfach telefonisch für dein Krafttraining im MeditopCenter an unter: 062 777 07 57



**NICHT ONLINE?
BUCHTELEFONISCH UNTER:
062 777 07 57**